



Tiquetera de permisos

Regálate momentos que te ayuden para bajar el ritmo



Pequeños permisos para descansar, soltar la exigencia y recordar que no tienes que ser perfecta.

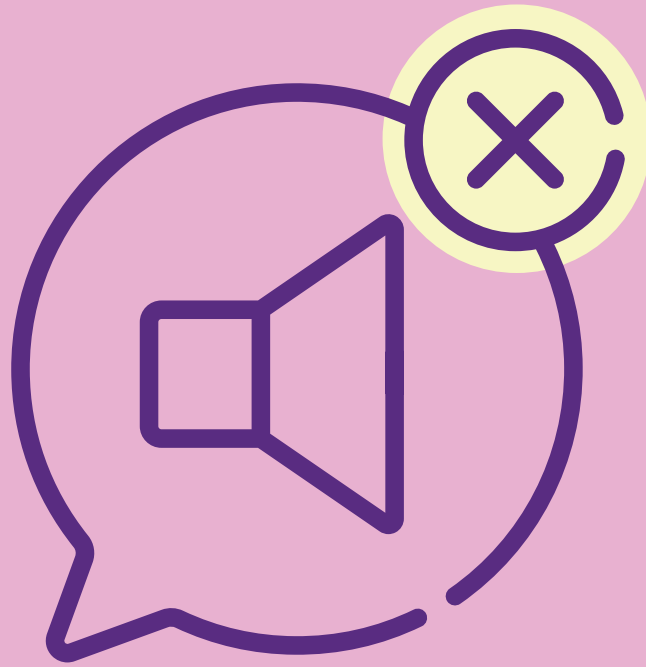
Juntos estamos
Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Tiempo personal y silencio



**Válido para 20 minutos
de silencio absoluto:
nadie entra a la habitación
ni hace preguntas
durante este tiempo.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Tiempo personal y silencio



Hoy te toca una ducha tipo "spa" en casa: sin interrupciones, sin que nadie toque la puerta y con tu música favorita.

Juntos estamos
Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Tiempo personal y silencio



**Permiso para ti: 30 minutos
de lectura sin culpa
para avanzar en ese libro que
tienes en la mesa de noche.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Tiempo personal y silencio



**Te lo ganaste:
una siesta reparadora
de 20 a 40 minutos,
mientras alguien más está
pendiente de los niños.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Tiempo personal y silencio



Lo mereces:
una caminata a solas
para dar la vuelta a la
manzana, respirar aire
fresco y salir sin llevar a
nadie de la mano.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Delegar y soltar la carga



Válido para
"Hoy no cocino":
alguien más se encarga
de planear, preparar y
servir la comida.

Juntos estamos
Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Delegar y soltar la carga



Hoy puedes tener
"cocina brillante":
alguien más lava los
platos y deja todo en
orden después de comer.

Juntos estamos
Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Delegar y soltar la carga



Te lo ganaste: una mañana para dormir hasta tarde durante el fin de semana, otra persona se levanta con los niños para que descanses.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Delegar y soltar la carga



**Date este descanso:
la ropa no es tu tarea hoy.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Conexión y bienestar



Válido para disfrutar una bebida caliente: un café o aromática de principio a fin sin tener que recalentarlo varias veces por interrupciones.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Conexión y bienestar



**Te lo ganaste:
una tarde donde todo no
tiene que estar perfecto;
descansa, lo demás
puede esperar.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Conexión y bienestar



**Permiso para ti: un
abrazo de 20 segundos
para sentir calma
y volver a ti**

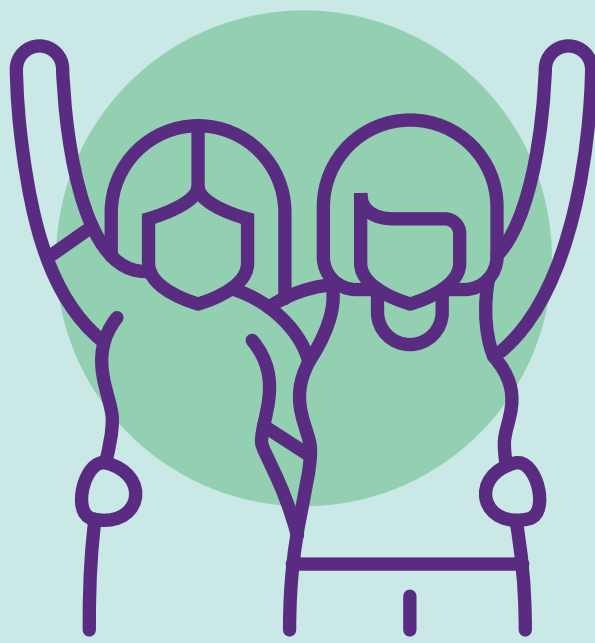
**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Conexión y bienestar



Llegó el momento: haz realidad esa salida con amigas. Un tiempo para hablar, reír y recordar que no estás sola.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Conexión y bienestar



Haz una pausa de conexión:
un momento para retirarte,
respirar y evitar reaccionar
desde el cansancio.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Placer y autocompasión



**Hoy puedes ver un capítulo
de tu serie favorita:
sin sentir que deberías
estar haciendo algo más.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Placer y autocompasión



**Permiso para ti: un día
de no ser perfecta,
para equivocarte o
no cumplir con todo,
sin juzgarte.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Placer y autocompasión



**Te lo ganaste:
pide domicilio,
disfruta de algo que
estés antojada.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Placer y autocompasión



**Date este momento:
una rutina de cuidado
personal completa y
disfrutar de un rato para
sentirte bien contigo sin
prisas ni exigencias.**

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación